

ذهن آگاهی چیست و چگونه ذهن فعال تری داشته باشیم؟

ذهن آگاهی حالتی است که ما بتوانیم بر تمام افکار و احساسات خود تسلط داشته باشیم. ذهن آگاهی به هر فردی کمک می‌کند تا ذهن فعال تری داشته باشد. اگر بتوانیم با استفاده از ذهن آگاهی به افکارمان آگاه شویم، آنگاه می‌توانیم زندگی شادتری تجربه کنیم.

ذهن آگاهی چیست؟

تعریف ساده ذهن آگاهی یعنی اینکه ” من به افکاری که در ذهنم تولید می‌شود آگاهی دارم و می‌توانم آن را کنترل کنم ”.

یکی از کاربران سایت سؤالی را مطرح کرده که در اینجا به آن جواب خواهیم داد. او می‌گوید:

هنگامی که می‌خواهم بخوابم افکار متفاوتی در سرم هست. شب‌ها به راحتی نمی‌خوابم. صبح به محض بیدار شدن، دچار نگرانی در مورد کارهای روزانه می‌شوم. در طی روز مدام به حرف‌ها و گفته‌های دیگران فکر می‌کنم و نمی‌توانم افکارم را کنترل کنم. اگر کسی مرا ناراحت کند مدام در سرم با او جروب‌بحث می‌کنم. اما دیگر از این موضوع خسته شده‌ام و به دنبال راه چاره هستم. آیا مشکل من راه‌حلی دارد؟

کنترل افکار به کمک ذهن آگاهی

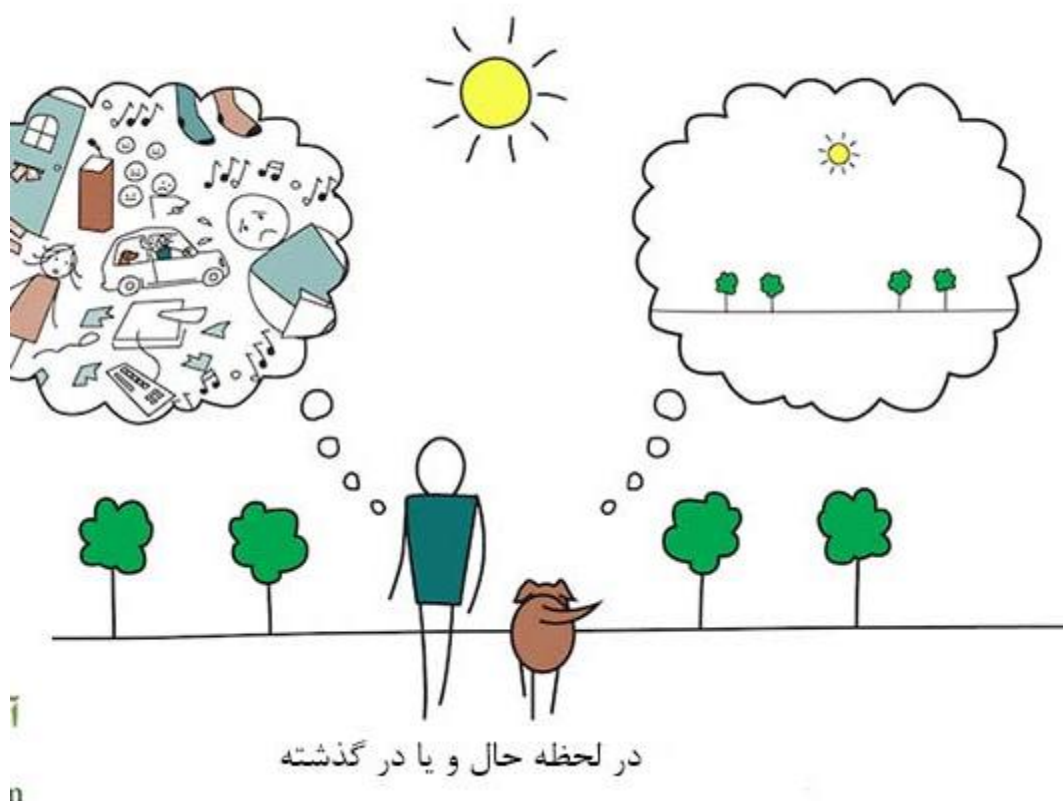
احتمالا با خواندن داستان بالا پیش خود فکر می کنید که اوضاع این فرد چه قدر بد است. خوش به حال خودمان که این گونه نیستیم. ولی واقعیت این است که اکثر ما چنین لحظه هایی را تجربه کرده ایم.

هنگامی که بیش از حد نگران هستیم و مدام افکار متفاوتی در سرمان می چرخد. افرادی وجود دارند که با خودشان حرف می زنند. هنگامی که در کوچه و خیابان با چنین افرادی روبه رو می شویم، از آن ها می ترسیم و آن ها را دیوانه خطاب می کنیم. آیا تاکنون چنین افرادی را دیده اید؟

درحالی که ما هم شبیه آن ها هستیم. تنها تفاوت آن ها با ما این است که آن ها بلندبلند حرف می زنند و ما در سرمان حرف می زنیم.

اگر بتوانیم هر لحظه از زمان بر افکارمان آگاه باشیم آنگاه می توانیم افکارمان را کنترل کنیم. اما برای کسی که به این روش عادت ندارد شاید در ابتدا ذهن آگاهی سخت باشد.

برای اینکه بتوانیم بر افکارمان آگاه باشیم و آن ها را کنترل کنیم باید به هر لحظه از زندگی مان توجه کنیم.



مثال

- اگر در حال تمیز کردن ماشین و یا منزل هستید، فقط و فقط به آن توجه کنید.
- اگر در حال صحبت با کسی هستید، فقط و فقط به او توجه کنید.
- اگر دارید کار می کنید با تمام وجود در آن غرق شوید.
- اگر پیاده روی می کنید، به اطرافتان آگاه باشید و به درختان، پرنده ها و عابران توجه کنید.
- اگر ناراحت هستید، به احساس خود توجه کنید. سعی نکنید با مقصر دانستن دیگران از احساسات خود فرار کنید.

ل به عبارتی هر لحظه را فقط و فقط برای آن لحظه زندگی کنید. اگر بتوانید در لحظه حال زندگی کنید و

نه در لحظه های گذشته، آنگاه شما به

ل ذهنتان آگاه هستید. ذهن آگاهی یعنی همین!

ارتباط ذهن آگاهی با فعال شدن ذهن

هنگامی که بتوانید در لحظه حال زندگی کنید و به گذشته فکر نکنید، ذهنتان قدرت می گیرید.

در حال زندگی کردن یعنی اینکه من دیگران را قضاوت نمی کنم. من به صدای درون سرم اهمیت نمی دهم. من

نگران حرف های دیگران نیستم. من برای خودم و برای این لحظه زندگی می کنم.

هنگامی که بتوانید خود را در لحظه حال نگه دارید، به مرور ذهنتان فعال تر می شود.

• استرس و نگرانی تان کمتر می شود.

• ذهن خلاق تری خواهید داشت.

• بهتر یاد می گیرید.

• حافظه بهتری خواهید داشت.

• تمرکزتان افزایش می یابد.

• می‌توانید افکار ذهنتان را کنترل کنید.

• تصمیمات بهتری می‌گیرید.

• مسائل را بهتر حل می‌کنید.

• ذهن بازتری خواهید داشت و از زاویه بزرگ‌تری به اطراف نگاه می‌کنید.

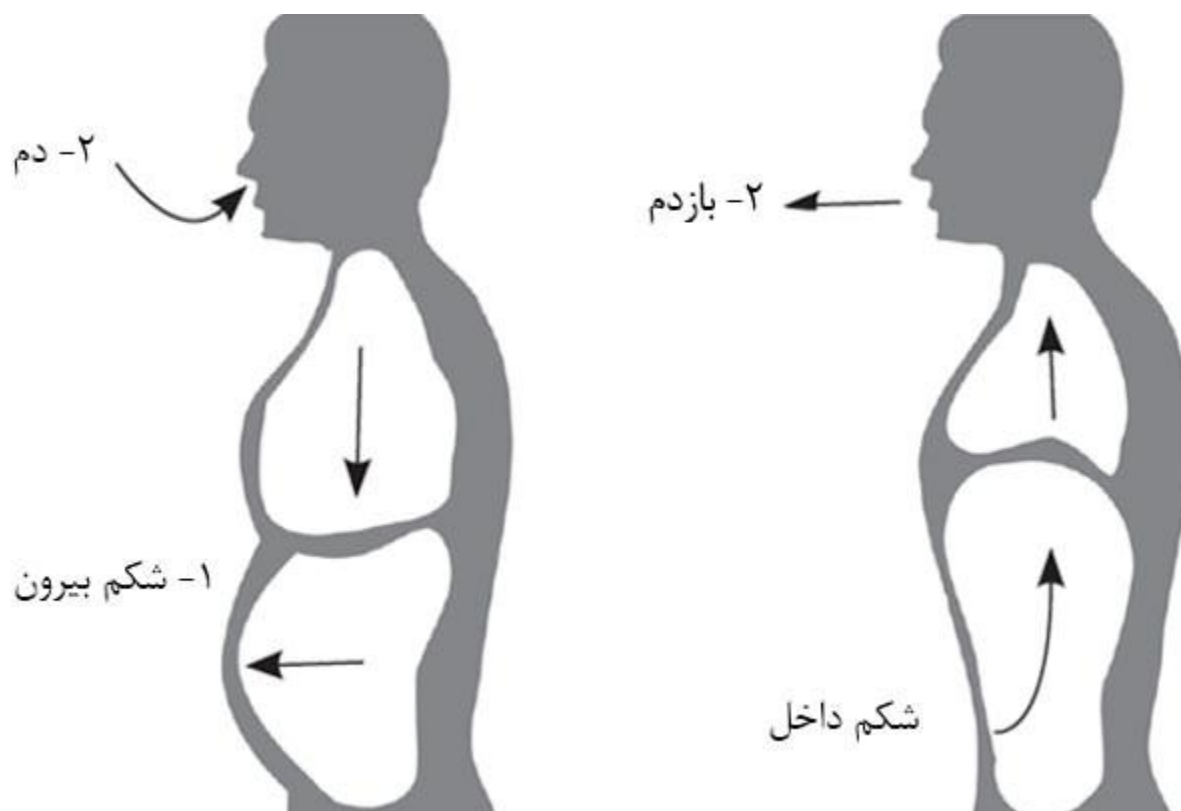
• و...

تمرین‌های افزایش تمرکز تأثیر به‌سزایی در ذهن آگاهی دارند. شما می‌توانید با استفاده از تمرین تنفس در لحظه بودن را تجربه کنید. اگر روزانه این تمرین‌ها را انجام دهید با گذشت مدت زمان کوتاهی به‌راحتی افکارتان را کنترل خواهید کرد.

تمرین تنفس

چشمان خود را ببندید. به‌گونه‌ای بنشینید که احساس راحتی کنید. نفس عمیق بکشید. هنگامی که هوا از طریق بینی به شکمتان وارد می‌شود به آن نگاه کنید. به آن توجه کنید و سعی کنید راه عبور هوا از بینی به درون شکم را تصور کنید. هنگامی که شکمتان پر از هوا شد دوباره به آن نگاه کنید. هوایی را که درون شکمتان انباشته‌شده

است نگاه کنید. اگر می‌توانید چند ثانیه به آن نگاه کنید. سپس آن را از طریق دهان خارج کنید. به مسیر خروج هوا دقت کنید.



اگر در این مدت حواستان پرت شد، اشکالی ندارد. دوباره حواستان را به تنفس برگردانید. روزی ۵ بار این تمرین را انجام دهید.

با انجام این کار شما در لحظه بوده‌اید. شما فقط به کاری توجه داشتید که انجام می‌دادید. تمام حواس و تمرکز شما بر نفس کشیدن بود. این تمرین یکی از مهم‌ترین تمرین‌های ذهن آگاهی هست که به شما کمک می‌کند در لحظه بودن را تجربه کنید.